

음식 소개 자료

영양가 있는 음식을 먹는 것은 건강과 웰빙의 중요한 요소입니다. 이 정보로 여러분과 여러분의 가족이 건강하게 사는 데 필요한 좋은 음식을 제공 받으세요.



American Heart Association.

제공자: _____

도움을 얻는 방법



211: 음식 지원을 비롯한 주 전역의 공동체 자원과 연결해 드립니다. 어떤 전화로도 211을 눌러주세요.



Washington Connection: 한 곳에서 다양한 서비스(음식, 금전적 도움, 아동 보육 등)를 신청하실 수 있습니다. 여러 언어로 된 다수의 프로그램에 등록하고 등록을 연장할 수 있습니다.
홈페이지 방문: www.washingtonconnection.org/



USDA National Hunger Hotline: 가까운 곳에 있는 음식 지원소 소개
전화: 1-866-348-6479(TTY: 711), 오전 4시 ~ 오후 7시

음식 선택

아동을 위한 음식

- 아동 대상 조식 및 중식 급식 프로그램 및 P-EBT:** 대상 소득 구간 가정의 유치원생~12학년 학생에게 무료 또는 할인된 가격에 건강한 식사를 제공합니다. 적용되는 2020~2021 학년도 기간에는 가족들에게 P-EBT 지급금(음식 구입을 위한 추가 자금)을 드립니다. 적격 대상인 경우 <https://www.benefits.gov/benefit/366>에서 알아보세요. 지역 교육구를 통해 신청하세요.
- 학교 폐쇄 기간 중 아동을 위한 식사:** 18세 이하의 청소년과 아동을 위한 건강한 무료 식사. <https://www.uwkc.org/free-meals-during-school-closures/> 을 찾아보세요.
- 여성, 유아 및 아동(WIC) 프로그램:** 임산부/출산한 여성, 유아 및 5세 이하 아동에게 음식을 제공합니다. 1-800-322-2588번으로 전화하여 가까운 사무소를 확인하고 약속을 잡으세요.

노인 및 특수한 도움이 필요한 분들을 위한 음식

- Chicken Soup Brigade:** 시애틀/킹 카운티 내에서 의료상 필요에 맞게 준비된 식사나 식단별 식사 및 식료품을 다양한 가정 배달 프로그램을 통해 제공합니다. 홈페이지: <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade>
전화: 1-206-957-1686
- Meals on Wheels:** 노인을 대상으로 한 식사 배달 프로그램입니다.
홈페이지: Mealsonwheelsamerica.org

일반인을 위한 음식

- 워싱턴 기본 음식 프로그램(SNAP):** 매월 식료품점과 농산물 직판장 등에서 음식을 구매할 수 있는 혜택입니다. 자세한 정보: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>
- SNAP Match:** 참여 소매점에서 신선한 과일과 채소를 구입하는 데 쓰인 모든 SNAP 혜택 금액은 청과물 구매에 매칭되어 사용할 수 있습니다.
- 푸드뱅크 및 식사 프로그램:** 가까운 푸드뱅크 및 프로그램 검색 도구: <https://tinyurl.com/wafoodmap>
- 프레쉬 박스 상품권:** 시애틀 거주민 중 대상자는 음식 구입 상품권을 신청할 수 있습니다. 홈페이지: <https://www.freshbuckseattle.org/application-information/>
전화: 1-206-684-2489

메모: